

Sinn suchen – Freude gefunden !

Sinnhaftigkeit ist das Motto, das die Christliche Sozialbewegung KAB SG über den Impulstag im Friedberg Gossau gesetzt hat. Der Referent Dr. med. Dietmar Max Burger erzählte inspirierende Geschichten aus seiner Arbeit als Psychotherapeut und Gesundheitsclown. Den Einblick in seinen Tätigkeitsbereich verband er gekonnt mit der Biografie von Viktor E. Frankl, dem Begründer der Logotherapie, die Menschen wieder neuen Lebenssinn und Freude am Leben eröffnet.



... trotzdem Ja zum Leben

Viktor E. Frankl war ein österreichischer Neurologe und Psychiater, der von 1905-97 in Wien lebte. Er war tiefgläubiger Jude und in den Dreissigerjahren vor die Wahl gestellt, sein persönliches Visum in die USA zu nutzen und dort als Wissenschaftler berühmt zu werden. Er entschied sich, seine Eltern nicht im Stich zu lassen, obwohl er wusste, dass er deportiert werden würde. Er überlebte vier Konzentrationslager, getrieben von seinem Wunsch, seine Ehefrau wieder zu sehen. In seinen Tagebüchern hat Viktor E. Frankl festgehalten, dass er sich nicht gegen die Gewalt im Lager wehren kann, doch war es ihm wichtig, dass er seine eigene Reaktion darauf bestimmen konnte. So hat er sich seine Würde nicht nehmen lassen, auch wenn er sich in einer Opfersituation befand.

Seine Erfahrungen und Erkenntnisse hat er im Buch «... trotzdem Ja zum Leben sagen» festgehalten, eine seiner vielen Veröffentlichungen zum Thema «Sinn des Lebens».

Der Weg zum Sinn

Die Logotherapie ist eine lebenssinn- und ressourcenorientierte Beratungsmethode, die vorrangig die gesunden Bereiche im Menschen stärkt und sein Vertrauen ins Leben fördert. Sie hilft aufzuzeigen, dass jedes Alter seinen eigenen Wert hat und ganz spezifische Sinnmöglichkeiten für jeden Menschen bereithält. Die Logotherapie zeigt drei Wege auf, wie ein Rückblick aufs Leben zum Sinn führen kann:

- Was habe ich gearbeitet und wofür habe ich mich engagiert?
- Welche Beziehungen pflegte ich in Familie und Freundeskreis?
- Was habe ich an Schwierigem tapfer durchlitten?

Als Gesundheitsclown Massimo schenkt Dietmar Max Burger seinen Klienten Anerkennung, dass sie sich und ihre Situation ausgehalten und sich mit dem Leiden arrangiert haben. Mit Liedern und Geschichten lässt er

schöne Erinnerungen aufleben und Sorgen in den Hintergrund treten. Er empfiehlt den Teilnehmenden, sich regelmässig die Frage zu stellen:

- Was erwartet das Leben von mir?

Dietmar Max Burger berichtete lebensnah von seinen Besuchen bei Menschen, die in schwierigen Situationen stecken. Wenn der Mensch sich in einer Krise befindet, ist er so intensiv mit sich beschäftigt, dass er seine Aussenwelt nicht wahrnimmt. Der Psychotherapeut erzählte berührende Beispiele, wie er zusammen mit Klienten ein neues Lebensziel entwickelt. Das können Aktivitäten sein, die der Klient für seine Verwandten oder Mitbewohner leistet. Oft führt der erste Schritt aus der Krise zur Erkenntnis, dass das eigene Dasein für Mitmenschen wichtig ist. Es gibt nichts auf der Welt, das einen Menschen so befähigt, innere Konflikte oder Beschwerden zu überwinden als das Bewusstsein, gebraucht zu werden. Dietmar Max Burger verdeutlicht das in seinem Ratschlag «mach aus dem Punkt ein Komma – das Leben erwartet etwas von dir».



Die Seele ernährt sich, von dem woran sie sich freut (Augustinus)

Wenn wir uns freuen, sind wir im Einklang mit dem Leben und spüren die wohltuende und gesundheitsfördernde Kraft für Körper, Seele und Geist. Die Sehnsüchte sind gestillt, freudige Erinnerungen kommen auf. Wer Freude wahrnehmen kann, sagt Ja zum Leben und ist dankbar.

Nach dem feinen Mittagessen und angeregten Gesprächen starteten die 55 Teilnehmenden (viele von «ausserhalb» der KAB) in zwei Workshoprunden.

In Kleingruppen ging es darum, Freudefragen zu beantworten. Möchten Sie auch einige kennen lernen?

- Wie fühlen Sie sich, wenn Sie sich herzlich freuen?
- Was löst Vorfreude bei Ihnen aus?
- Angenommen, Sie hätten drei Wünsche frei, die Ihnen Freude bereiten würden. Was würden Sie sich wünschen?

Im zweiten Workshop ging es darum zu erkennen, was helfen kann, trotz Schwierigkeiten Ja zum Leben zu sagen. Die Teilnehmenden berichteten von ihren persönlichen Erfahrungen und tauschten praktische Ideen für konkretes sinnhaftes Tun im Alltag aus.

Ein schönes Zitat aus dieser Diskussionsrunde: «Jeden Tag, wenn ich aufstehe, habe ich die Wahl, wie ich auf meine Umwelt reagieren will. Wenn ich bei meinen Mitmenschen eine freundliche Spur hinterlasse, erlebe ich, dass es auch bei mir Positives auslöst.»



Zum Abschluss des inspirierten Tages gab der Gossauer Jugendseelsorger Simon Sigg in einer kurzen Andacht allen wertvolle Impulse zum Thema Hoffnung mit auf den Weg.

Sylvia Egli

SINNHAFTIGKEIT

Kleine und grosse Projekte, die sinnstiftend sind, geben uns das motivierende Gefühl von Selbstwirksamkeit. Die Erkenntnis, dass wir etwas verbessern, einen konstruktiven Beitrag für die Gemeinschaft leisten, versetzt uns in eine freudig entspannte Stimmung.

Oft braucht es keine grossen Taten, um Sinnhaftigkeit zu erleben. Das Gefühl kommt auch hoch, wenn wir schöne kleine Gewohnheiten im Alltag zelebrieren und ganz bei uns sind.

Wenn wir alleine losziehen, erleben wir die kraftvolle Wirkung der Natur. Wir lassen Sorgen hinter uns und sind ganz bei uns selbst. Zuversicht kommt auf, und wir dürfen die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen und geniessen.

